

Editorial

Sinkt Ihre Laune auf den Nullpunkt, wenn es draußen stürmt und regnet? Wenn sich die Sonne allzu häufig hinter grauen Wolken versteckt, und die Tage immer kürzer werden? Zerrt die Hektik der Vorweihnachtszeit dann noch zusätzlich an Ihren angespannten Nerven, dann ist die Zeit reif für eine Gegenstrategie. Wie verlockend klingen da die Angebote mancher Reiseveranstalter oder Hotels! Sie versprechen ihren Gästen ein Abschalten vom Alltagsstress. Etliche haben in den letzten Jahren viel Geld in den Ausbau einer Wellness-Anlage oder »Spa« investiert. Das Wort Spa ist angeblich die Abkürzung des lateinischen »sanus per aqua« – gesund durch Wasser – und bezeichnet die modernen Nachfolger antiker römischer Bäder. In bunten Prospekten ist die Rede von Meeresklimakammern, dem »Geruch des Ozeans«, von Kaisern und Königen.

Wie sich die Zeiten geändert haben. Früher weckten die Begriffe Balneo- oder Thalassotherapie Assoziationen an gebrechliche, alte Menschen, heute bereichern sie das Wellness-Angebot teurer Hotels. Auch alte Sole- und Heilbäder wenden sich mit ihrer Werbung nicht mehr primär an Gicht- und Rheumakranke, Menschen mit Atemwegserkrankungen oder chronischen Hauterkrankungen. Die Tourismuszentralen der traditionellen Kurstädter setzen stattdessen auf Stressgeplagte, die dringend eine Auszeit brauchen.

Fast alle Menschen fühlen sich in körperwarmem Wasser spontan wohl. Aus demselben Grund nahmen schon die Römer jede kleine heiße Quelle zum Anlass, ein aufwendiges Thermalbad zu bauen. Ein Blick in die Ursprünge des Lebens erklärt vieles, denn auch wir Menschen entstammen dem Urmeer. Der menschliche Embryo entwickelt sich nicht nur neun Monate lang in einer wässrigen Welt, sondern durchläuft während dieser Zeit wie in einem Zeitraffer noch einmal alle



Phasen der Evolutionsgeschichte. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Neugeborene wie Fische im Wasser tauchen und schwimmen können. Diese Fähigkeit verlieren sie dann in den ersten Lebensmonaten.

Das Baden in körperwarmem Thermalwasser hilft vielen Menschen, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzuerlangen. Sehr entspannend ist das »Schweben« in 35 °C warmem Salzwasser. Auch Schmerzen in den Gelenken werden gelindert oder verschwinden ganz. Über die zahlreichen Wirkungen der Balneotherapie informiert Sie der Titelbeitrag dieses PTA-Forums.

Doch nicht jeder hat das Geld und die Zeit, ein Wochenende oder sogar eine Woche in einem alten Thermalbad zu verbringen oder in einem Wellnesshotel auszuspazieren. Wer sich stattdessen zu Hause eine wohltuende Pause von der Alltagshektik gönnen will, dem empfehle ich ein ausgiebiges Ölbad in der eigenen Badewanne. Wer es mag, bei Kerzenlicht mit Portwein und der Lieblingsmusik. Denn das Leben besteht nicht nur aus Gefordertsein und Funktionieren.

Eine stressfreie Vorweihnachtszeit wünscht Ihnen

A. van Gessel

Inhalt

NEWS	4
TITELTHEMA BALNEOTHERAPIE Heilende Quellen, Moore und Meere.....	6
PC-RECHERCHE HI-Virensuche im Internet	10
NRF 2004 Nachschlagen lohnt sich	12
BERUFSPOLITIK Weichen für 2005.....	13
SELBSTMEDIKATION Nase frei von Schnupfenviren.....	14
APOTHEKENALLTAG Richtig beraten bei Antihypertonika.....	18
LITHIUM UND BOR Für Körper und Seele.....	20
WAS ICH NOCH ERZÄHLEN WOLTE ... Superman in der Ersten Hilfe	22
HOMÖOPATHIE Komplexmittel hilft bei Sinusitis.....	23
ZUCKERROHR Süßes Gold, bittere Ernte	24
PTA-QUIZ	27
MARKTKOMPASS	28
TERMINE	30
IMPRESSUM	30